



***ВАЖНА ЗДРАВНА
ИНФОРМАЦИЯ***

КАКВО ДА ПРАВИМ ПРИ НАСТИНКА И ГРИП

Какви са първите симптоми на грип?

Грипът е инфекциозно заболяване, което се причинява от грипен вирус.



Първите симптоми, че сте заразени с грип могат да се появят до 24 часа след заразяването, а при някои хора чак след 4-5 дни. Инкубационният период, в който грипа може да се разрастне е от 1 до 7 дни. След проява на първите симптоми на грип, човек може да зарази друг до 5 дни. Когато човек се разболее от грип е препоръчително ходенето с маска, за да се предотврати разпространението на вируса. Симптомите на вируса могат да варират от леки до тежки.

- Висока температура, която може бързо да достигне до 38-40 градуса.
- Хрема
- Възпалено гърло
- Силни мускулни и ставни болки
- Главоболие, което е придружено от болки в очите.
- Суха кашлица, която може да продължи повече от две седмици.
- Кихане
- Чувство на умора
- Липса на апетит

Каква е разликата между настинка и грип?

	НАСТИНКА	ГРИП
Температура	остава нормална – 37,5 градуса	покачва се до 38-40 градуса
Главоболие	няма	има с болки в очите
Хрема	появява се до няколко часа след разболяването	появява се като усложнение на 2-3 ден след разболяването
Гърло	възпаление и зачервяване	възпаление и зачервяване придружено от кашлица и болки в гърдите
Състояние	няма чувство на умора	силно чувство на умора.
Очи	няма дискомфорт в очите	дискомфорт изразен в тяхното зачервяване
Здраве	влошава се постепенно	влошава се внезапно

Грипният вирус се предава по въздушно-капков път(от кашлица или кихане). Смята се, че това се случва най-често на относително къси разстояния. Човек може да бъде заразен за околните както преди, така и по време на проявата на симптомите.

Инфекцията може да бъде потвърдена чрез изследване на гърлото, храчките или носа за вируса. Пациентите все пак могат да имат инфекция, дори ако резултатите са отрицателни.

Има 4 типа грипни вируси, като само 3 от тях засягат хората.

- Тип А
- Тип В
- Тип С
- Тип D

Как да се предпазим от грип и настинка?

- Честото измиване на ръцете с вода и антибактериален сапун намалява риска от заразяване с вируса и неговото разпространение.
- Носенето на маска на лицето.
- Проветряване на въздуха в затворени помещения.
- При кихане или кашляне да се закрива устата с ръка, за да се предотврати разпространение на вируса.
- Дезинфекция на мебели, повърхности и вещи в затворени помещения (особено играчките на малки деца).

Кой е най-уязвим от заразяване с грипен вирус?

- Хора с хронични заболявания
- Бременни жени
- Малки деца до 5 годишна възраст (особено уязвими към вируса са бебета)
- Възрастни хора над 65 годишна възраст

При възникване на грипна епидемия, тези групи от хора са в най-голям риск от заразяване с вируса и трябва да са особено внимателни и предпазливи.

Препоръчва се да си седят у дома, за да ограничат контактите си с хора, които може да са се заразили с болестта.



Какво да не правим ако сме болни

- **Не излизайте навън.** Оставете всички задачи за след като се излекувате напълно.
- Вирусите на настинката и грипа се разпространяват по въздушно-капков път – ако един болен кихне в трамвая или автобуса, той може да зарази всички околни, както и на работното място.



- **Не превръщайте дома си в лазарет.**

Болният човек трябва да бъде в отделна стая и да се храни със самостоятелни съдове и прибори за хранене. Помещението в което се намира болния човек трябва да се проветрява често.

- **Не бързайте с антибиотиците**

От този тип медикаменти има смисъл само ако се стигне до вирусни усложнения. Антибиотиците убиват не само вредните бактерии, които ни разболяват, но и полезните, които предпазват нашия организъм.

- **Не сваляйте температурата**

Повишената температура е защитна реакция на организма, който се бори с вирусите. Лекарите съветват температурата да не се сваля, ако тя не е по-висока от 38 градуса (дори при малките деца).

При повишена температура организмът се обезводнява, затова е полезно да се приемат много течности (минимум 100 мл дневно на кг тегло). По този начин ще помогнете на организма да се възстанови и ще изкарате от него вредните токсини.

За по-бързо облекчаване на симптоматиката и укрепване на общото състояние на болните, се прилагат следните средства:

- **назални деконгестанти**, като най-разпространеният е ксилометазолин под формата на носни капки и се използва за облекчаване на секрецията от носа (ринореята)
- **средства за понижаване на температурата**, например парацетамол, аспирин
- обезболяващи средства за овладяване на болковия синдром, главно препарати от групата на аналгетиците
- **препарати срещу кашлицата**: при суха кашлица се прилагат така наречените антитусивни средства, съдържащи основно декстрометорфан, бутамират, кодеин, докато при влажна кашлица се прилагат предимно муколитици, каквито са амброксол, ацетилцистеин, бромхексин
- **таблетки за смучене**, ефективни срещу неприятната болка в гърлото: тези средства съдържат местни анестетици (бензокаин, лидокаин) срещу болката и антисептици (хлорхексидин) за противодействие и унищожаване на микробните агенти
- **витамини и хранителни добавки**: повишават имунната активност на организма и подпомагат бързото възстановяване, като с най-висока активност са витамин С, витамин А, витамин D, витамините от група В и цинк. Не бива да се прекалява с тяхната употреба, приемат се в обичайната стандартна доза
- **билкови средства**: ехинацея, риган, куркума, чай от бъз, липа, джинджифил, мента.



ГРИПНА ЕПИДЕМИЯ 2020



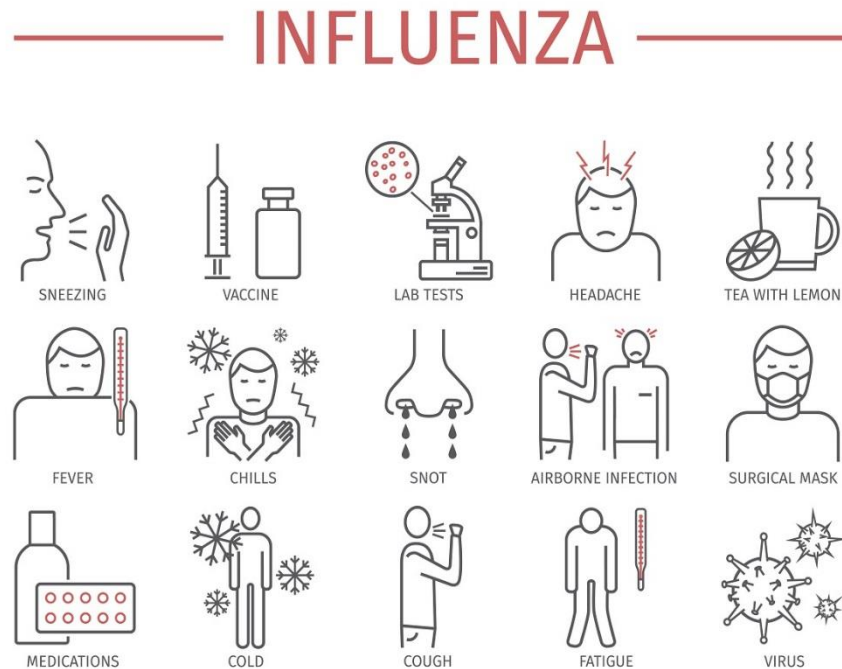
Източник: Министерство на здравеопазването

Грипа настъпва с бързи темпове – два основни щама през 2020г.

H1N1-/свински грип/.Грипният вирус има своята характерна симптоматика. Обикновено болестта идва с:

- остро начало;
- висока температура (бързо достига до 38-40 градуса);
- главоболие (придружено с болки в очите);
- втрисане;
- възпалено гърло;
- силни мускулни и ставни болки;
- внезапна обща отпадналост;
- липса на апетит.

H3N2-/Канзас/е грипът, който в момента доминира в САЩ и Западна Европа. Канзас (група А) удря белите дробове, дихателната и централната нервна система. Грипът настъпва с различна степен всяка година. Този епидемиологичен модел отразява променящия се характер на антигенните свойства на грипните вируси и последващото им разпространение зависи от множество фактори, включително предаване на вируса и чувствителността на населението.



БЪДЕТЕ ОТГОВОРНИ КЪМ СВОЕТО И ЧУЖДТОТО ЗДРАВЕ!



При следните симптоми е необходимо незабавно да се свържете с лекар:

- Температура над 38,5
- Задух, недостиг на въздух, болка в гърдите
- Цианоза на устните
- Кръв в храчките
- Повръщане и диария
- Виене на свят
- Затруднено уриниране

Важна забележка: На този етап няма официално потвърждение за наличие на коронавирус на територията на България!